

子どもたちの食生活と健康



近年、子どもの食生活の乱れが進んでいるといわれています。食生活の乱れは子どもの将来の食習慣や健康に影響を与え、特に朝食抜きの生活は健康面に大きく関わってきます。

厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、朝食の欠食率は1歳から6歳、7歳から14歳では3〜7パーセントと低い数値ですが、15歳から19歳になると、男女とも欠食率が10〜16パーセント、さらに20歳から29歳になると倍以上に増加しています。

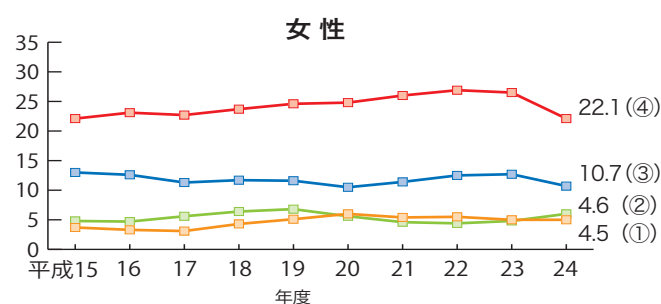
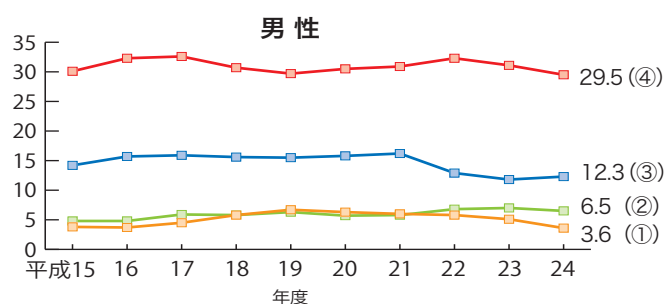
朝ごはんを食べないと体は飢餓の危険を感じ、節約モードになり、エネルギーの消費を抑えるようになります。すると、防衛反応として脂肪の合成が進み、次の食事における吸収量が高くなり、通常よりも食事の量が増え、肥満になりやすくなります。また、最近では夜遅くまで起きて活動する夜型の生活リズムに慣れてしまう子供も増えてきました。夜遅い時間の食事でも肥満の原因になります。人間の自律神経は交感神経と副交感神経に分かれており、夜は消化・吸収機能が活発になる副交感神経が優位になります。夜遅い時

間に食事をするとう消化管の動きが活発になり、食べたものの栄養が吸収されやすくなります。さらに、朝起きたときに空腹感がなく、朝ごはんが食べられなくなる悪循環に陥ります。そのため、早く寝て早く起きる習慣が望ましいのです。

管理栄養士の太田百合子さんによると、子どもの健康とは、「好きなものが増えて楽しく食べられる」「食事の前には心地よくお腹がすくことで気分良く食べられる」「早く寝て早く起きることで夜は気持ちよく寝ることができる」「今日も一日楽しく過ごせたと感じる」ということであり、そのために周りの大人が子どもたちに「食事は楽しいんだよ」と伝えることが大切であると述べています。

子どもの食生活は子ども自身で直せる問題ではなくなっています。子どもは親の食生活を見ながら育っていくため、大人自身も規則正しい食事や食生活をしていかなければなりません。子どもの健康を守るために、大人も一緒に頑張って、「早寝早起き朝ごはん」の生活を行ってほしいものです。

DATA：朝食の欠食率（厚生労働省「国民健康・栄養調査」） ①1～6歳 ②7～14歳 ③15～19歳 ④20～29歳



子どもの食生活に楽しさと安心感を与えてあげましょう

8月1日（火）、国際交流会館で健康長寿アップセミナー「子どもの健康～今を変えれば未来も変わる～」が開催されました。学校職員や保健協力員、食生活改善推進員など約100人が参加し、管理栄養士の太田百合子さんが子どもの食生活と健康との関連性や、子どもの健康を守るために子どもの食生活をどのように見守っていけばいいのかについて講演しました。

一人で食事をする事で嫌いな食べ物がなかなか克服できない「孤食」や、同じテーブルでも他の人とコミュニケーションをとれずに食事をする事で何でも食べれない「個食」など6つの「こしょく」（右図）について説明したあとで、最近の子どもが「食べる事」自体に無関心になってきたことに言及。「子どもは大人の食生活を見て育ちます。大人がおいしそうに食べないと、子どももおいしいと感じません。食事の中でいるいるなコミュニケーションがなければ刺激や学習がなくなり、子どもは食べることに無関心になります。「食べることは楽しいんだ」と子どもに伝えるのが大事です」と訴えました。

なぜ楽しいと食べられるのか。なぜ食べ物を見て「おいしそう」と思うのかについては、食欲をコントロールする脳の摂食中枢が安心感を抱いたり、楽しいと感じたりすると機能するため、大人が子どもに安心感や楽しいと思える食卓を提供してあげることが必要と述べました。

人間の味覚は10歳くらいまで発達を続けます。太田さんは「和食を中心としながらいろいろな食べ物を与えることで味覚を発達させないと子どもの食生活は変わらない」と述べ、「家庭でも食べることの楽しさを伝える「食育」が大事。子どもたちの味覚と嗜好は、記憶や経験が絡み合って作られます。大人はそれを理解した上で子どもへ接していかなければなりません」と話していました。

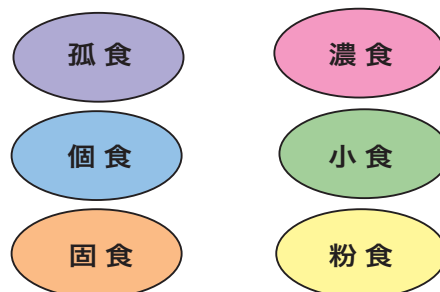
最後には、「おやつを手作りしてみる、子どもと一緒にごはんの準備をする、家族一緒に食卓を囲み笑顔が増えることで、子どもの食べたいものや好きなものが増えていきます」と伝えていました。



△管理栄養士 太田百合子 氏（東洋大学非常勤講師）

◆6つのこしょく

- 孤食：核家族化等が原因で子どもが一人で食事をする。
- 個食：同じテーブルで食事をしながら、他の人とは別々のものを食べる。
- 固食：同じものだけ集中してしばらく食べる。
- 濃食：塩分が多く含まれる加工食品やレトルト食品を食べすぎて濃い味の食事をとっている。
- 小食：子ども自身がダイエットしようとしてあまり食べない。
- 粉食：食物アレルギーの原因食材とされている粉を使った食事を多くとる。



朝ごはん運動のさらなる推進に向け、本部会議を開催

“早寝早起き朝ごはん”の朝ごはん運動を推進する当町では8月18日（金）、朝ごはん運動推進本部会議を国際交流会館で開催し、「ごはんを中心とした食生活の改善」や「早寝早起き運動の推進」等の基本方針に沿って行われた前年度の活動実績と今年度の実施計画について出席者が意見交換しました。会議の中では町のデータも発表され、「ごはんを中心とした食生活の改善」については、子どもの朝食欠食率が8・5%（平成25年）、肥満傾向児の割合が11・83%（平成25年）、大人の朝食欠食率が9・6%（平成28年）であることが報告されました。また、出席者からは「40～50代の方を対象とした健康管理できるような取り組みがあればいいのでは」「ガイドラインの見直しが必要なのではないか」といった意見が出されました。



△本部会議で意見を述べる出席者